

MODULOVERSIKT

til Digitalt Grunnkurs i Psykologisk Trygghet

MODUL 1-10 OG MASTERCLASS

digitalt grunnkurs i

PSYKOLOGISK TRYGGHET



MODUL 1

OM KURSETS MÅLGRUPPER, OVERORDNET FORMÅL OG KOGNITIVE BIAS

- Behovet for psykologisk trygghet
- Kursets målgrupper
- Det sentrale spørsmålet
- Forskjellige kognitive stiler
- Kursets overordnede formål
- Mot og moderat risikotagning
- Kognitiv bias
- Refleksjonsøvelse – om nysgjerrighet

Ca. 14 min.

MODUL 2

OM TRYGGE MILJØER OG PSYKOLOGISK TRYGGHET

- Hva er trygghet?
- Hva kjennetegner et trygt miljø?
- Hva er psykologisk trygghet?
- En liten ballonglek
- Refleksjonsøvelse – om gode dytt

Ca. 5 min.

MODUL 3

HVA PSYKOLOGISK TRYGGHET IKKE ER

- Kos, vennlighet og applaus
- Begrebet tillit og blind tillit
- At si nøyaktig, hva man har lyst til
- Varslingsordninger
- At slakke på faglige krav og standarder
- Garanti for ikke å bli sagt opp
- Målet i seg selv eller i det hele tatt nok
- Det egentlige formålet: kvalitet og mening
- Refleksjonsøvelse – om mening

Ca. 11 min.

MODUL 4

OM LEDERENS ROLLE PÅ LAGET OG LEDERVERDIER

- Lederens rolle på laget
- Lederen som rollemodell
- Lederverdier
- Lederens oppgaver og handlingsmuligheter
- Refleksjonsøvelse – om trygg ledelse

Ca. 9 min.

MODUL 5

OM STØTTENDE ARBEIDSGRUPPER

- Psykologisk trygghet er en lagsport
- Den psykologisk utrygge gruppen
- Den psykologisk trygge gruppen
- Den støttende arbeidsgruppen
- Refleksjonsøvelse – om støttende arbeidsgrupper

Ca. 5 min.

MODUL 6

OM FRYKTEN FOR HVA ANDRE TENKER OM FEIL OG LÆRING

- Impression Management – inntrykkshåndtering
- Standard fryktscenarier og reaksjoner
- Lærerike suksesser
- Lærerike mageplask
- Feil som kan forebygges
- Komplekse feil
- Second Victims
- Intelligente feil
- Pseudofeil
- Flaks og uflaks i hendelsesforløp
- Refleksjonsøvelse – om feil

Ca. 12 min.

MODUL 7

OM FRYKT OG DEN TREDELTE HJERNE

- Om en liten dose frykt er en god idé?
- Den tredelte hjernen
 - Reptilhjernen
 - Pattedyrhjernen
 - Menneskehjernen
- Taktisk pust
- Sammenhengen mellom kvalitet og trivsel og helse
- Refleksjonsøvelse – om rask ro

Ca. 7 min.

MODUL 8

DEN USYNLIGE MAKTEN OG DE LUMSKE BIAS

- Gruppekonformitet og gruppepress
- Autoriteters makt
- Bekreftelsesbias
- Sosialt bevis-bias
- Selv-overvurderings-bias
- Sunkne kostnader-bias
- Etisk utsletting
- Tilskuereffekten
- Bevissthet om den usynlige makten
- Refleksjonsøvelse – om at modstå gruppepress

Ca. 11 min.

MODULOVERSIKT

til Digitalt Grunnkurs i Psykologisk Trygghet

MODUL 9

PSYKOLOGISK TRYGGHET FOR ANSATTE I EN PSYKISK KREVENDE JOBB

- En uheldig lose/lose-situasjon
- Risikoen for maktmisbruk
- Risikoen for mental slagside
- Feilaktige og naive myter
- Breaking points
- Støttende arbeidsgrupper
- Refleksjonsøvelse – om kollegastøtte

Ca. 7 min.

MODUL 10

ØVELSER, MINIWORKSHOPS OG IDEER TIL HVERDAGSPRAKSIS

- Miniworkshops
- Ideer til ny hverdagspraksis

Ca. 21 min.

MASTERCLASS

MASTERCLASS-MODULEN I PSYKOLOGISK TRYGGHET

- Det verste og det beste
- Taushetens psykologi
- Om å komme med forslag
- Har vi tid til all denne tryggheten?
- Vagusnerven
- Som å se på solen

Ca. 12 min.